KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Tai Chi – Kurs I

Anfängerkurs

Fr 09.10.2026, 8.30 Uhr - Fr 27.11.2026, 10.00 Uhr

Tai Chi (Taiji) wird auch als Meditation in Bewegung oder Schattenboxen übersetzt. Darunter wird eine chinesiche Kampf- und Bewegungskunst verstanden, die in Deutschland hauptsächlich wegen ihres Gesundheitsaspektes ausgeübt wird. In China ist es seit dem letzten Jahrhundert ein Volkssport. Die Übungen haben zum Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Die Bewegungen sind so konzipiert, dass eine gute Köprerstatik durch Optimierung der Gelenkstellungen erreicht wird. Das begünstigt zusammen mit einer tiefen Atmung die Entspannungsfähigkeit des Körpers und des Geistes.

Es handelt sich um einen Präventionskurs nach § 20 SGB V mit Zuschuss durch die gesetzliche Krankenkasse.

Ort
Freyung, KEB Freyung, Abteistr. 23, 94078 Freyung

Mitveranstalter
KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

Referent
Hubert Kilger

Kosten
90 Euro

Hinweis
* Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine à 90 Minuten.

Anmeldung
08551/4581 oder info@keb-freyung.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-12-08 10:08:35

Tel. (08551) 45 81
info@keb-freyung.de
www.keb-freyung.de